

## ... तो क्रेश हो जाएंगे सारे कंप्यूटर?

कंप्यूटर सॉफ्टवेयर के हिसाब ठीक से न कर पाने की वजह से 2038 में दुनियाभर के कंप्यूटर क्रैश हो जाएंगे? यह दावा कुछ कंप्यूटर प्रोग्रामर्स ने किया है। उनकी माने तो 19 जनवरी, 2038 को ग्रीनविच मान समय के मुताबिक सुबह 3 बजकर 14 मिनट और 7 सेकंड पर सारे कंप्यूटर क्रैश हो जाएंगे। उनका अनुमान है कि एक जनवरी, 1970 के बाद से सेकेंड की संख्या कंप्यूटरों के अंदर स्टीर एक अहम अधिकतम संख्या को पार करेगी। कई कंप्यूटर कई तरह की गड़बड़ियों के शिकार हो सकते हैं। इस पर नये सिरे से बहस छिड़ गई है क्योंकि केंब्रिज यूनिवर्सिटी के कंप्यूटर वैज्ञानिकों का कहना है कि 2038 में होने वाली यह घटना मिलेनियम बग से कम नुकसान



## कॉपर के अधिक सेवन से अल्जाइमर का खतरा

**मस्तिष्क** को प्रोटीन को कम करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है। डिमेंशिया का कारण बनने वाले प्रोटीन को कम करने के लिए मस्तिष्क का संघर्ष। रेड मीट, शेल फिश और सब्जियां भोजन में तांबे के प्रमुख स्रोत। दिमाग के रक्षा करने वाले तंत्र में हस्तक्षेप करता है कॉपर। लंबे समय तक कॉपर का अधिक सेवन करने वाले अब सावधान हो जाए क्योंकि अमरीकी वैज्ञानिकों ने चूहों पर अपने प्रयोग के बाद ताजा शोध में यह जानकारी दी कि लंबे समय तक भोजन में कॉपर का अधिक सेवन अल्जाइमर बीमारी की वजह बन सकता है। नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेस ने कहा कि कॉपर की अधिक मात्रा के कारण मस्तिष्क को उस प्रोटीन को कम करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है जिसे डिमेंशिया का प्रमुख कारण माना जाता है। शोध के निष्कर्ष पर वैज्ञानिकों के बीच बहस जारी है क्योंकि कुछ अन्य शोधों का कहना है कि कॉपर वास्तव में मस्तिष्क की सुरक्षा करता है। रेड मीट, शेल फिश और सब्जियां भोजन में तांबे के प्रमुख स्रोत हैं। कॉपर के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए वैज्ञानिकों ने चूहों पर शोध किया। इस टीम ने पाया कि कॉपर दिमाग के रक्षा करने वाले तंत्र में हस्तक्षेप करता है। जिन चूहों को पानी में घोलकर ज्यादा कॉपर दिया गया। उनके दिमाग की रक्त वाहिनियों में कॉपर की मात्रा बढ़ गई और उनके दिमाग की सक्रियता प्रभावित हुई। वैज्ञानिकों का कहना है कि दिमाग की झिल्ली के काम करने के तरीके पर असर पड़ा। इसके साथ-साथ चूहों के दिमाग का बीटा एम्लॉयड के उस प्रोटीन से छुटकारा पाना कठिन हो गया, जो डिमेंशिया का प्रमुख कारण है। एल्जाइमर सैसायटी के डॉक्टर डाउग ब्राउन कहते हैं, तांबा शरीर के लिए अहम खनिज है, लोगों को इस शोध को सावधानी के साथ लेना चाहिए और अपने खाने से तांबे को हटाना नहीं चाहिए

## भूख लगने पर ही खाएं



अक्सर देखा जाता है कि कुछ लोग भूख न होने पर भी कुछ न कुछ खाते रहते हैं, इस तरह से कुछ न कुछ खाने की आदत आपकी सेहत पर बुरा असर डाल सकती है। में हुए एक रिसर्च में बताया गया है कि भूख न होने पर खाना सेहत के लिए अच्छा नहीं है। वैज्ञानिकों ने इस रिसर्च के लिए स्नातक के 45 छात्रों को शामिल किया। इन छात्रों से सबसे पहले इनके भूख के स्तर की जानकारी ली गई। इसके बाद इन्हें कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन दिया गया। भोजन की नियमित खुराकें स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव डालती हैं, इसे जानने के लिए रिसर्चर्स ने प्रतिभागियों द्वारा भोजन करने के बाद उनके रक्त शर्करा का स्तर मापा गया। रिसर्च में पाया कि कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन करने के बाद रक्त शर्करा स्तर में वृद्धि हुई।

इंटरनेट के बिना आज हमारा जीवन अधूरा है और जहां तक आज के बच्चों का सवाल है, उनके लिए इंटरनेट के बिना दुनिया का कोई मतलब ही नहीं है। दुर्भाग्य से आमतौर पर माता-पिता अपने बच्चों की इंटरनेट गतिविधियों को लेकर अधिक जानकारी नहीं रखते हैं। वास्तविक दुनिया की तरह इंटरनेट की दुनिया में भी बच्चे कई तरह के खतरों के प्रति अनजान होते हैं। नॉर्टन ऑनलाइन फेमिली रिपोर्ट में स्पष्ट किया गया है कि 79 फीसदी बच्चे नकारात्मक ऑनलाइन स्थिति का सामना करते हैं और 60 फीसदी किसी न किसी रूप में साइबर क्राइम के शिकार हैं। साइबर बुलिंग में गलत अफवाहों का फैलना, धमकी भरे संदेशों का प्रसार और अपमानजनक तस्वीरें पोस्ट किए जाना आदि शामिल हैं। साइबर बुलिंग करने वाला टैक्स मैसेज, ईमेल, इंस्टेंट मैसेज, सोशल नेटवर्किंग मैसेज भेजता है या ब्लॉग, वेब पेज पर या ऑनलाइन गेम प्लेटफॉर्म पर ऐसी सामग्री पोस्ट करता है, जो दूसरों को परेशान, अपमानित करने या डराने-धमकाने के लिए होती है। तकनीक का लाभ उठाकर वे ऐसे संदेश और सामग्री व्यापक रूप से प्रसारित करते हैं।

**क्या हैं कारण?** साइबर बुलिंग के कारण अक्सर उसी तरह के होते हैं, जो आम तौर से स्कूल परिसरों में दी जाने वाली धांस-धमकी के होते हैं। मसलन शक्ति का प्रदर्शन करना, बदला लेने की इच्छा या हानि नुकसानों की भरपाई। कोई पीड़ित जब अपना बचाव करने के लिए ऑनलाइन गलत संदेश का प्रसार करता है तो उसे भी साइबर बुलिंग के रूप में देखा जा सकता है। साइबर बुलिंग प्रायः गुमनाम

## पुरुषों के लिए फिट रहने के टिप्स

फिटनेस की परिभाषा पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग नहीं होती है। बल्कि शारीरिक फिटनेस शरीर और मस्तिष्क दोनों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। नियमित एक्सरसाइज से न केवल मांसपेशियों में ताकत आती है बल्कि इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में विकासा होता है, ढलती उम्र धीमी पड़ जाती है और कई अन्य तरह के रोगों से बचाव होता है। इसलिए पुरुषों को फिट रहने के लिए इन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

**आरामफरामोश न बनें** आधुनिक और आराम तलब जीवनशैली के कारण पुरुष 20 साल के बाद ही हृदयघात के खतरों की चपेट में आने लगते हैं। जो लोग आराम तलब जीवन जीते हैं, एक्सरसाइज करने से जी चुराते हैं और जंक व डिब्बा बंद आहार पर जीते

**मधुमेह** से पीड़ित लोग स्वस्थ खान-पान और जीवन भर हेल्दी डाइट योजना पर अमल कर ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित कर सकते हैं। मधुमेह को रोकने और नियंत्रित करने के लिए कदम उठाते हुए अभाव का कष्ट सहने की जरूरत नहीं है। न ही आपको मिठाई को पूरी तरह छोड़ने की जरूरत है। बल्कि जीवन भर हेल्दी डाइट लेना महत्वपूर्ण है। फाइबर से उच्च और शुगर और फैट में कम और दिल के लिए स्वस्थ आहार मधुमेह प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण होता है। मधुमेह से पीड़ित लोग स्वस्थ खान-पान और दैनिक आहार योजना बनाकर ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित कर सकते हैं।

**मधुमेह नियंत्रण के सुझाव** मधुमेह को नियंत्रण करने के लिए आपको कुछ उपायों पर अमल करना होगा। इसके लिए आपको अपने आहार को छोटे भागों में विभाजित करना होगा। नियमित रूप से अपने सभी आहार को लेने कोशिश करें। इसके अलावा अपने आहार में कार्बोहाइड्रेट, मिनरल और फाइबर से परिपूर्ण खाने की कई आइटम को जोड़ने का प्रयास करें।

**मिथक :** मधुमेह होने पर चीनी बिल्कुल नहीं लेनी है। **तथ्य:** मधुमेह होने पर चीनी को बिल्कुल नहीं लेना यह हम सभी के दिमाग में बैठा हुआ है। लेकिन अच्छी खबर यह है कि स्वस्थ आहार योजना को ठीक से लागू करने पर आप अपने पसंदीदा खाद्य पदार्थों का आनंद ले सकते हैं। मिठाई को सीमा से दूर रखने की जरूरत नहीं है जब तक यह एक स्वस्थ भोजन योजना का हिस्सा है या व्यायाम के साथ जुड़ा हुआ है।

**मिथक:** हाई प्रोटीन आहार सबसे अच्छा होता है। **तथ्य:** अध्ययन से पता चला है कि बहुत ज्यादा प्रोटीन, विशेष रूप से पशु प्रोटीन, खाना ईसुलिन प्रतिरोध का कारण बन सकता है। जो वास्तव में मधुमेह का एक महत्वपूर्ण कारक है। संतुलित आहार एक कुंजी है। एक स्वस्थ आहार में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा शामिल होता है। हमारे शरीर को ठीक ढंग से काम करने के लिए तीनों की जरूरत होती है। **मिथक:** कार्बोहाइड्रेट में कटौती करें। **तथ्य:** संतुलित आहार खाना सेहत की कुंजी होती है। सर्विंग का साइज और कार्बोहाइड्रेट का प्रकार विशेष रूप से महत्वपूर्ण होता है। इसलिए होलग्रेन कार्बोहाइड्रेट पर ध्यान दें क्योंकि यह फाइबर का अच्छा स्रोत होता है। आसानी से पच जाता है और रक्त में शुगर के स्तर को सही रखता है।

**दूध का सेवन** दूध कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन का सही संयोजन होता है और यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। दैनिक आहार में दूध के दो गिलास पीना एक अच्छा विकल्प है।

**उच्च फाइबर सब्जियां** अपने आहार में उच्च फाइबर सब्जियां जैसे मटर, सेम, ब्रोकोली, पालक और ही पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें। इसके अलावा दालें भी एक स्वस्थ विकल्प हैं और इसे आपके आहार का हिस्सा होना चाहिए।

**उच्च फाइबर फल** फाइबर से भरपूर फल जैसे पपीता, सेब, संतरा, नाशपाती और अमरूद का सेवन भी करना चाहिए। आम, केले और अंगूर में शुगर की उच्च मात्रा होने के कारण इन फलों को सेवन कम करना चाहिए।



## मधुमेह रोगियों के लिए

# सर्वश्रेष्ठ आहार योजना

### कृत्रिम स्वीटनर का कम इस्तेमाल

कृत्रिम स्वीटनर मूल रूप से शुगर से मिलने वाली कैलोरी को कम करता है। इन गोलियों का सेवन एक दिन में 6 गोलियों से कम होना चाहिए क्योंकि ज्यादा लेने से इसके साइड इफेक्ट होने लगते हैं। हालांकि, संयम एक बेहतर तरीका से जीवित रहने के लिए महत्वपूर्ण होता है। मधुमेह नियंत्रित किया जा सकता है अगर डॉक्टर और रोगी संयोजन के साथ काम करें।

### अतिरिक्त वजन कम करें

यदि आप मोटे हैं, तो मधुमेह की रोकथाम वजन घटाने पर निर्भर हो सकती है। वजन का हर एक किलो कम करना आपके स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है और आपके लिए आश्चर्यजनक हो सकता है। कम कार्बोहाइड्रेट आहार और आहार योजना आपको वजन कम करने में मदद कर सकती हैं।

### महत्वपूर्ण है विटामिन डी

हम में से ज्यादातर लोग विटामिन डी को महत्वपूर्ण नहीं समझते हैं। लेकिन यह मधुमेह से लड़ने के लिए महत्वपूर्ण होता है। इसलिए विटामिन डी के स्तर की जांच की जानी चाहिए। कम विटामिन डी मधुमेह का कारण भी हो सकता है। विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत धूप पड़ना है।

### खाना पकाने की युक्तियां

मधुमेह रोगियों के लिए बिना तेल के खाना बनाना सीखना होगा। परिष्कृत उत्पाद ( चीनी, सफेद आटा, सफेद चावल, फलों का रस आदि) खाना बंद करना होगा। साथ ही प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ खाने बंद करने होंगे। इसके अलावा डेयरी उत्पाद खाने और पीने बंद करने होंगे।

### मधुमेह रोगियों के लिए आहार योजना

**सुबह जल्दी:** 6-7 बादाम / 1-2 अखरोट। **नाश्ते में आइटम:** 1 कटोरी ओट्स/ दूध/ 2 अंडे के स्लाइस/मल्टीग्रेन ब्रेड/सब्जियां/दही/टोस्ट। **सुबह का नाश्ता:** आप पपीता, नारियल और छछ आदि सहित मौसमी फल जोड़ सकते हैं। **दोपहर का भोजन:** सलाद, सब्जियां, दाल, चपाती, दही, चावल, पनीर चिकन आदि। **शाम का नाश्ता:** फल और स्नेक्स जैसे टोकला, इडली, भुना हुआ नमकीन और मुरमुरा आदि। **रात का खाना:** मिवस्ट सब्जियों का सूप। चपाती, सब्जी, दाल/चिकन, हरा सलाद।



## बच्चों पर साइबर बुलिंग का खतरा...



रहकर की जाती है और इसे बार-बार दोहराया जाता है। यह किसी एक व्यक्ति या ऑनलाइन ग्रुप का काम हो सकता है। दुर्भाग्य से अन्य नकारात्मक ऑनलाइन अनुभवों की तरह साइबर बुलिंग का भी बच्चों पर विपरीत असर पड़ता है।

### प्यार से लाएं राह पर

बच्चों के लिए इंटरनेट का अनुभव सुरक्षित बनाने के लिए उनके माता-पिता की भूमिका महत्वपूर्ण है। आधुनिक माता-पिता उस पहली पीढ़ी के माता-पिता हैं जिन्हें अपने बच्चों को न केवल वास्तविक दुनिया में बल्कि तेजी से विस्तृत होती आभासी दुनिया में भी सुरक्षित रखने के सभी उपाय करने होंगे।

**नकारात्मक अनुभव:** एक रिपोर्ट के मुताबिक विश्वभर के लगभग 62 फीसद बच्चों ने प्रतिक्रिया दी कि ऑनलाइन होने के समय उन्होंने कोई नकारात्मक अनुभव प्राप्त किया। 10 में लगभग 4 के लिए हालांकि ऐसा ऑनलाइन नकारात्मक अनुभव अधिक गंभीर रहा, जैसे कि अजनबियों से कोई अनुचित तस्वीर प्राप्त करना, धमकाया जाना या साइबरक्राइम का शिकार हो जाना। आज प्रत्येक चार में एक भारतीय माता-पिता इस बात से चिंतित है कि उनके बच्चे को ऑनलाइन धमकाया जा सकता है।

**कैसे बचाएं बच्चों को:** बच्चों के साथ बेहतर संवाद कायम रखें। बच्चों के साथ तकनीक का सुरक्षित व समुचित उपयोग करने के महत्व के बारे में खुलकर बात करें। बच्चे की इंटरनेट गतिविधियों व सेलफोन इस्तेमाल पर निगाह रखें। देखी गई साइटों पर चर्चा करें और जरूरी हो तो कॉल लॉग भी ब्राउज करें। यदि बच्चे को ऐसा करना दखलदाजी लगे तो अपने बच्चे की भलाई के लिए वास्तविक सरोकारों पर जोर दें। साइबर बुलिंग के संकेतों को पहचानें। अनेक लक्षण हैं जिन्हें लेकर सचेत रहें, मसलन फ्रस्ट्रेशन या डिप्रेशन, खासतौर से सेलफोन या कंप्यूटर उपयोग करने के बाद ऐसा बर्ताव करना, दोस्तों या रोजमर्रा की सामान्य मनोरंजक गतिविधियों से कट जाना या फिर स्कूल में बच्चे के शैक्षणिक प्रदर्शन में किसी प्रकार की गिरावट दिखाई देना या अरुचि होना आदि।

**सर्वांक जल्द:** ऑनलाइन परेंटिंग, वास्तविक जीवन में परेंटिंग से कोई अलग नहीं है। माता-पिता को केवल नियम नहीं बनाने हैं, उन्हें समझना होगा कि उनके बच्चे ऑनलाइन क्या कर रहे हैं और उनके बच्चे की ऑनलाइन गतिविधियों पर पूरी निगाह रखनी होगी। माता-पिता द्वारा बच्चों को इंटरनेट संबंधी ऐप्लिकेट की जानकारी देना, सामाजिक कौशल सिखाने के समान ही महत्वपूर्ण है। ऑनलाइन किसी भी अप्रिय स्थिति से रूबरू होने पर भारतीय बच्चे, अपने माता-पिता को बताते हैं, वही अभिभावकों को इसके बदले में अपने बच्चों को शिक्षित और सशक्त बनाते हैं।

### रेसिपी



### राजमा गलाउटी कबाब

**सामग्री** 3/4 कप सालाईरूड प्याज, 2 टेबल-स्पून घी, 2 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ अदरक, 1 1/2 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 1/4 टी-स्पून हल्दी पाउडर, 1/2 कप पनीर, 3/4 कप भिण्गो, उबले और हलके मसले हुए राजमा, 1/2 कप उबले, फिल्ले और मसले हुए आलू, 1 टेबल-स्पून कटा हुआ हरा धनिया, नमक स्वादअनुसार, 1/2 टी-स्पून गरम मसाला, 1 टेबल-स्पून तेल

### विधि

कढ़ाई में मध्यम आंच पर तेल गरम करें और प्याज डालकर उनके सुनहरा होने तक तल लें। तेल सोखने वाले कागज पर निकालकर एक तरफ रख दें। पैन में घी गरम करें, अदरक और हरी मिर्च डालकर 30 सेकेंड तक भुन लें। तेल छोड़कर, बची हुई सामग्री डालकर 3-4 मिनट तक पका लें। मिश्रण को 5 बराबर भाग में बांट लें और प्रत्येक भाग के चपटे गोल कबाब बना लें। कढ़ाई में मध्यम आंच पर तेल गरम कर लें और कबाब डालकर उनके सुनहरा होने तक तल लें। तेल सोखने वाले कागज पर निकालकर गरमा गरम परोसें।

### सान्ता पान्की



### सामग्री

2 कप सामा, पीसकर मुलायम पाउडर बना हुआ, 1/2 कप राजगीरे का आटा, 4 टेबल-स्पून आरारोट आटा, 2 टेबल-स्पून घी, 1 टी-स्पून जीरा, 3/4 कप खट्टा दही, फेंटा हुआ, सेंधा नमक, स्वादअनुसार, 1 टेबल-स्पून बारीक कटा धनिया, 1 1/2 टी-स्पून अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, 4 से 6 केले के पत्ते, 150 मि.मी. चौकोर टुकड़े में कटे हुए, चुपड़े और पकाने के लिए तेल, परोसने के लिए: हरी चटनी, भावगरी मिर्च

### विधि

सामे का पाउडर, राजगीरे का आटा, अरारोट आटा, दही, सेंधा नमक, धनिया, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, जीरा और 1/2 कप पानी को एक बाउल में डालकर अच्छी तरह से मिलाएँ और मुलायम घोल बना लें। ढक्कर खमीर उठने के लिए 1 घंटा एक तरफ रख दें। केले के पत्तों के एक तरफ को तेल से चुपड़े और एक जगह रख दें। 2 टेबल-स्पून घोल को केले के पत्ते के एक तरफ रखें और पतली परत में फैला लें। पत्ते की दुसरी तरफ को घोल के उपर रखें और मोड़ लें। एक नॉन-स्टिक पैन या तवा गरम करें और पान्की को थोड़े से तेल का प्रयोग कर दोनों तरफ से पान्की के पत्ते से अलग होने तक पका लें। बचे हुए घोल को प्रयोग कर 14 और पान्की बना लें। हरी चटनी और भावगरी मिर्च के साथ तुरंत परोसें।

हैं उनमें खराब कोलेस्ट्रॉल या निम्न घनत्व वाले लिपोप्रोटीन का स्तर रक्त में हमेशा उच्च रहता है। अपने शरीर में एलडीएल के स्तर को कम करने के लिए नियमित एक्सरसाइज करके एचडीएल के स्तर को उंचा उठाया जा सकता है।

### रक्तचाप सामान्य रखें

जीवन में कड़ी प्रतिस्पर्धा के कारण पैदा हुए निराशा और तनाव के कारण पुरुषों में उच्च रक्तचाप की बीमारी होना एक आम बात हो गई है। नियमित व्यायाम से रक्तचाप के स्तर को सामान्य रखने में मदद मिलती है और इस वजह से हृदयघात और हृदय रोगों के खतरे भी कम हो जाते हैं।

### बढ़ाएं ब्लड सर्कुलेशन

जब आप एक्सरसाइज करते हैं तब शरीर का ब्लड सर्कुलेशन तेज हो जाता है और शरीर में ब्लड की सप्लाई

भी अधिक होने लगती है। रक्त धमनी शरीर में ब्लड की जरूरत के अनुसार फैलता और सिकुड़ता रहता है। लेकिन जब अदमी आराम तलबी का जीवन जीने लगता है कोई श्रम या एक्सरसाइज नहीं करता है तब उसके रक्त धमनी में कोलेस्ट्रॉल जमा होने से रक्त धमनी सिकुड़ जाती है जो अंततः हृदय घात का कारण बनती है।

### बीमारियों के खतरे कम करें

अस्वस्थ जीवनशैली और खानपान में अनियमितता के कारण वर्तमान में डायबिटीज, कैंसर, अर्थराइटिस, हृदय की बीमारियां, पेट की समस्याएं आदि बढ़ रही हैं। इन बीमारियों से बचाव की कोशिश कीजिए। इसके लिए रोज व्यायाम करें और नियमित जांच कराए।

### वजन कम करें

वजन बढ़ने से कई तरह की बीमारियां होने लगती हैं, इसलिए अपने वजन को नियंत्रण में रखें। वजन कम करने से दिल की बीमारियां नहीं होती हैं। इसलिए इसपर काबू पाने के लिए रोज व्यायाम करें और हेल्दी आहार का सेवन करें। पुरुष इन सामान्य सी बातों को ध्यान में रखकर न केवल फिट रह सकते हैं बल्कि बीमारियों से भी बच सकते हैं।